



IKKE ALLE  
LIKER BINGO  
OG TREKKSPILL



AKTIVITETSDOSETTEN  
livskvalitet satt i system

## AKTIVITETER SOM MEDISIN

På sykehjem i dag opplever mange beboere en monoton hverdag med lite innhold. Det er få stimuli utover pleie, mat og medisin, og de aktiviteter og fellesarrangementer som foregår kan ikke tilfredsstille alle. Mye medisin og passivitet kan føre til kjedsomhet, resignasjon og depresjon.

Vi ønsker å endre dette ved å tilrettelegge en innholdsrik og aktiv hverdag for beboerne gjennom persontilpassede aktiviteter og gjøremål. Forskning og erfaring fra sykehjem har vist at dette kan virke på samme måte som medisin. Virkningene er svært positive. Beboerne trives bedre, og det er mindre behov for beroligende og smertestillende medisin.

I regjeringens Demensplan 2020 er det bestemt at økt kompetanse om miljøbehandling og metoder skal være utviklet og implementert i hele landet innen 2020<sup>1</sup>. Dette er i tråd med formålsbestemmelsen i helse og omsorgstjenestelovens §1-1 om kommunenes plikt til å sikre beboere på sykehjem en aktiv og meningsfull tilværelse<sup>2</sup>.

**Erna Solberg, statsminister:**

*Metoder som Aktivitetsdosetten må inn på alle sykehjem i Norge.*

**Astrid Trevland, Aktivitetsdoktor, Vardheim bofellesskap:**

*Jeg vil si Aktivitetsdosetten er bedre enn medisin. Det er tydelig at beboerne stortrives. Da er det kjekt å gå på jobb.*

**Brit Munthe, daglig leder Domkirken sykehjem:**

*Aktivitetsdosetten er en fantastisk måte å bryte standardisert pasienttenkning. Metoden gjør at vi ser beboerne og de får mulighet for å være seg selv.*

**Reidar Toresen, leder Bjønnåsboen bo- og aktivitetssenter:**

*Vi får positive tilbakemeldinger fra pårørende. De ansatte opplever at de gjør en bedre jobb og pasientene trives med meningsfulle hverdager og får bedre helse. Jeg anbefaler Aktivitetsdosetten til alle sykehjem.*

<sup>1</sup>Demensplan 2020 - et mer demensvennlig samfunn, Helse og omsorgsdepartementet 2015

<sup>2</sup>Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven) §1-1

## SLIK FUNGERER AKTIVITETSDOSETTEN

Pleiepersonalet blir kurset i å bruke metoden og blir "Aktivitetsdoktor". I et spesiallaget skjema kartlegger de beboernes individuelle interesser og ønsker, som danner bakgrunn for Aktivitetsdosetten. Pleiepersonalet iverksetter Aktivitetsdosetten og dokumenterer effekten.

Det er helt vanlige aktiviteter som å få lest høyt fra en bok, gå en tur, få manikyrr eller høre en bestemt type musikk. Aktivitetene kan også utføres med hjelp av pårørende og frivillige.

Ved å bruke systemet Aktivitetsdosetten tilfredsstilles lovens krav om en meningsfull tilværelse, og gjør sykehjemmet til en attraktiv bo- og arbeidsplass. Det er behov for å tenke nytt i utførelsen av helseoppgaver, og det har vært en generalisering av interessene til personer med omsorgsbehov. Derfor er det viktig å ha en individuell tilpasning av de aktiviteter som foreskrives. Målet er å sikre en bedre eldreomsorg samt bidra til en faglig utvikling av helse- og omsorgssektoren.

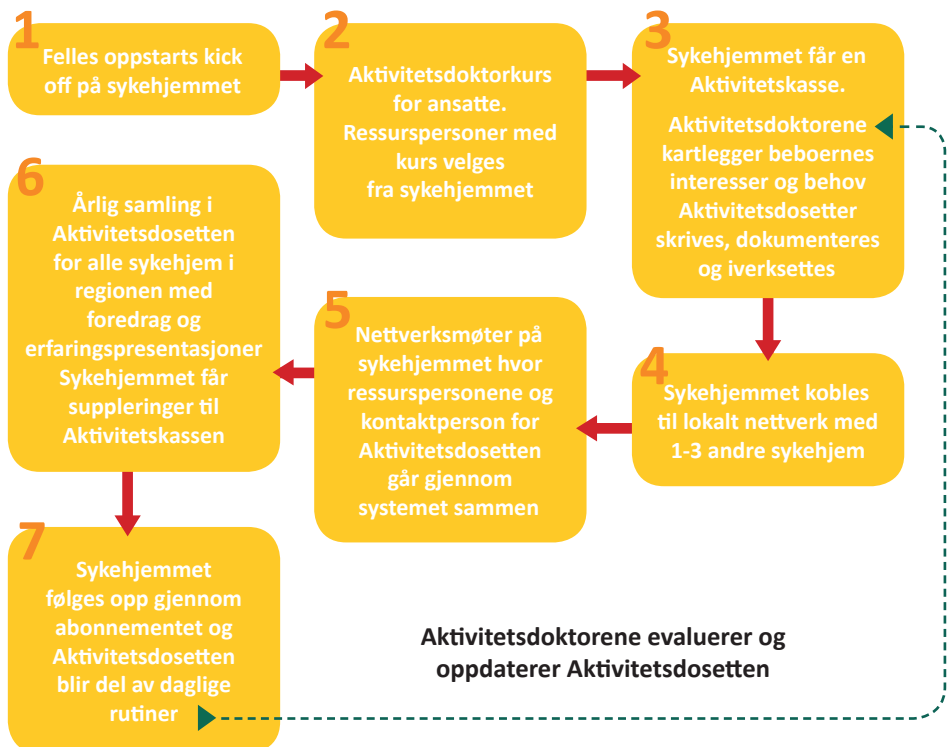




Foto: Elisabeth Tønnesen

## LIVSKVALITET SATT I SYSTEM

For å sikre implementering av Aktivitetsdosetten må metoden følges opp. Dette gjøres ved at sykehjemmet tegner et abonnement. Abonnementet går over minimum to år for at systemet skal bli en del av de daglige rutiner.

### AKTIVITETSDOSETTEN INNEHOLDER:

#### OPPSTARTSPAKKE:

- Felles kick off på sykehjemmet
- Aktivitetsdokterkurs
- Aktivitetskasse med diverse aktivitetsmaterieill

#### ABONNEMENT:

- Oppfølging og veiledning
- Nettverk med andre sykehjem. Det er 3 nettverksmøter i året
- Tilgang til elektronisk Apotek med skjema, aktivitetsforslag og "Felleskatalogen"
- Årlig storsamling for alle medlemmer i Aktivitetsdosetten

*Pårørende vil være med å gjennomføre aktiviteter sammen med oss som et alternativ eller supplement til vanlig besøk hos beboeren*

*Man får et mye større fokus på den medmenneskelige delen. Man blir også bedre kjent med beboerne, og de blir virkelige mennesker med individuelle behov, ønsker og følelser. Altså man individualiserer eldreomsorgen.*

*Hvis jeg skal beskrive Aktivitetsdosetten med 3 ord er det: Gleder, livskvalitet og medisin!*

*Vi hadde hørt om Aktivitetsdosetten, og syntes det så spennende ut. Vi hadde allerede en del fellesaktiviteter, men opplevde at vi ikke var så flinke med de individuelle aktivitetene. Vi hadde aldri vært der vi er nå uten Aktivitetsdosetten.*

Utdrag fra spørreundersøkelse 2017

### **Nedgang i sykefravær og redusert medisinbruk**

På et sykehjem i Aurskog Høland var sykefraværet i en lengere periode på over 10%. Etter at Aktivitetsdosetten ble en del av et større prosjekt i avdelingen har de i tilsvarende periode året etter hatt et samlet sykefravær under 5%.

*- Jeg er stolt av mine ansatte i forhold til hva de får til for våre beboere og ansatte.*

**Jorunn Irene Aas, Aurskog sykehjem, Østkroken**

Måling av medisinbruk før og under implementering av Aktivitetsdosetten viser en nedgang i bruk av beroligende medikamenter til beboerne.

Det er også registrert nedgang i negativ adferd og en økning i opplevd livskvalitet for beboere på sykehjem i Nøtterøy kommune.

**Bjønnesåsen bo- og aktivitetssenter**

# HVORFOR INNFØRE AKTIVITETSDOSETTEN?

## Virksomheten får

- et system som oppfyller myndighetenes krav om individuell omsorg
- kvalitetssikring gjennom oppfølging og resultatmåling
- inspirasjon og ideer til nye aktiviteter
- en attraktiv bo og arbeidsplass

## Ansatte får

- økt kompetanse og ansvar
- en mer interessant og meningsfylt arbeidsdag
- styrket tverrfaglig samarbeid
- bruke sine personlige kompetanser

## Beboerne får

- en verdig hverdag tilpasset sin livshistorie og sine interesser
- mer aktivitet og mindre bruk av medikamenter
- mer medbestemmelse og ansvar

## Pårørende får

- meningsfylt samvær med sine nærmeste
- mulighet for større medvirkning
- større innsikt i beboerens hverdag

### Kontakt:

Aktivitetsdosetten  
Telefon 957 30 914 / 485 01 069  
post@aktivitetsdosetten.no  
www.aktivitetsdosetten.no

**Aktivitetsdosetten er en ideell bedrift innen sosialt entreprenørskap. Vi ønsker å gi mennesker med omsorgsbehov mest mulig meningsfull tilværelse gjennom individuelt tilpassede aktiviteter. Vår visjon er at Aktivitetsdosetten blir en nasjonal og internasjonal anerkjent metode som ved systematisk bruk reduserer medisinforbruk og øker livskvaliteten.**

© Aktivitetsdosetten er et beskyttet varemerke og kan ikke kopieres